



Budín de Calabaza

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 lata calabaza (15 onzas, o 2 tazas de puré de calabaza cocida tipo Hubbard)

2 cucharaditas especias para pastel de calabaza (o 1 cucharadita de canela, ½ cucharadita de jengibre, 1/4 cucharadita de nuez moscada y 1/4 cucharadita de clavos)

1/8 cucharadita sal

1 1/2 tazas leche (descremada)

1 paquete budín de vainilla (instantáneo, 3.5 oz (caja pequeña))

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	320 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	21 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

1. Recuerde lavarse las manos antes de comenzar. En un tazón grande, mezcle la calabaza, la sal y las especias para pastel de calabaza.

2. Lentamente, incorpore la leche y mezcle bien. Agregue el polvo de budín instantáneo y revuelva 2 minutos hasta que espese. Refrigere hasta el momento de servir.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes